యోగి వేమన

" ఆత్మవిద్య "



" గాలిలోన పుట్టి , గాలిలోన పెరిగి ,
గాలిలోన మర్మమెరుగలేరు !
ముక్కులోని గాలి ముక్తికి మరి దారయా !
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ! "

www.pssmovement.org



పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్
ఇండియా

" ఆత్మవిద్య ! "

" నేను "

" నేననగ మేను గానని, మానసమున నెఱుగకున్న మనుజులకెల్లన్,
స్వానుభవ సిద్ధి దొరకదు, తానగు పరమాత్మ నెఱుగ దరమా వేమా ! "

" నేను అంటే శరీరం కాదు, ఆత్మ ! ఈ సంగతి తెలియని నరులకు స్వానుభవ సిద్ధియే కలుగదు ! ఇక తానే పరమాత్మ అనే ఎరుక కలిగి వుండడం సంభవమా ? "

స్వానుభవం ద్వారానే ' నేను ' అనేది శరీరంకాదనీ ... నిజానికి ఈ ' నేను ' అన్నది సర్వాత్మే అనీ క్రమక్రమంగా విదితం చేసుకోవాలి. స్వానుభవసిద్ధి లేనివారికి ' నేను ' అన్నది ' మేను ' మాత్రమే తప్ప ఇంకేమీ కాదు !

" బ్రహ్మం "

" విశ్వమందు బ్రహ్మ విస్తరించుట గాక, వేరే బ్రహ్మమనుచు వెదుకనేల ?
తగిలి యుండు గాదె తనలోన బ్రహ్మము ! విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ! "

" విశ్వమంతా బ్రహ్మ పదార్థం విస్తరించి వుండగా వేరే బ్రహ్మం ఎక్కడో వుందంటూ వెదకడం ఎంత చోద్యం ! ఈ దేహంతో తగిలే వుందిగదా తనవరకూ సంబంధించిన బ్రహ్మపదార్థం ! "

భూరితి బ్రహ్మ ! ... ' బ్రహ్మ ' అనే పదానికి ఓ నిర్వచనం ... ' భూ ' అంటే గొప్పదైనది, అంటే " మహత్తరమైన ఉనికి కలిగివున్నది. "

కనుక, " బ్రహ్మం " అంటే, "మహత్తరమైన ఉనికి వున్న మూల వస్తువు " అని అర్థం. " విశ్వం వేరే, బ్రహ్మ పదార్థం వేరే " అని ఎక్కడా వుండదు. ' నేను ', ' నేను ' అని ప్రతీదీ ఘోషిస్తూ వుండేదే ' బ్రహ్మ పదార్థం ' ! దేహంలో ' దేహి ' ఎలా విస్తరించి వుందో అలాగే విశ్వంలో తత్సంబంధిత ' విశ్వాత్మ ' కూడా విస్తరించి వుంది. నేల విడిచి సాము ఎలా లేదో, తాను కాని దైవపదార్థం ... బ్రహ్మపదార్థం ఎక్కడా లేదు !

" యోగి "

" సకల జీవములందు సమముగా నుండెడి యతని క్రమము దెలియు నతడే యోగి ;
యతడు నీవె యనుట నన్యుడు కాదయా విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ! "

" సర్వప్రాణులనూ సమానంగా చూసే పద్ధతి ననుసరించే వాడే ' యోగి '. అందరూ ఒక్కటే ! ' అతడే ఇతడు ' ! వేరు వేరుగా ఎవ్వరూ లేరు ! "

" విద్యా వినయ సంపన్నే బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని శుని చైవ శ్వపాకే చ పండితా సమదర్శిన " అని గీతలో వుంది. అంటే " పండితుడైనవాడు విద్యావినయాలుండి సద్గుణరాశి అయిన బ్రాహ్మణుడితో గానీ, ఆవు, ఏనుగులాంటి సత్త్వగుణ ప్రధానులను గానీ, కుక్కలాంటి మధ్యమ జాతి వారితో కానీ, కుక్క మాంసం తినే ఛండాలురతో గానీ, అందరితోనూ సమంగానే ప్రవర్తిస్తాడు ... అందరినీ సమంగానే చూస్తాడు " అని. సకల జీవకోటినీ సమదృష్టితో వీక్షించేవాడే యోగి ! ఏ ప్రాణీ మరో ప్రాణికన్నా ఉత్కృష్టం కాదు. అలాగే ఏదీ నీచజన్మ కూడా కాదు. ఏ ప్రాణికి వున్న ప్రత్యేకత, అర్థం, అందం దానికివున్నాయి !

" సర్వంఖల్విదం బ్రహ్మ ! ", " అహం బ్రహ్మాస్మి ! " " తత్వమసి ! " ... అనే మహా వాక్యాలకు వేమన ఇచ్చిన భాష్యమే " అతడే నేను ", " నాకంటే అన్యుడు లేడు " అన్నవి. ఈ లాంటి సత్యాల స్వానుభవం ఉన్నవాడే యోగి.

" నిద్ర "

" ఎచట నుండి వచ్చు నెచటికి దా బోవు ? నిద్ర చంద మెఱుగ నేర్చెనేని
ఆత్మ రాక పోక లతడె పో శివయోగి ! విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ! "

" జీవుడు ఎక్కడి నుండి వచ్చాడో ? ఎక్కడికి పోతున్నాడో ? ' నిద్ర ' అంటే ఏమిటో ? ఆత్మ రాక పోక లేవో ? ఇవన్నీ తెలుసుకున్నవాడే ఎప్పుడూ ఆనందించే యోగి ! "

ప్రతి రాత్రీ మన సూక్ష్మశరీరం స్థూల శరీరం నుంచి విడివడుతుంది. విడివడి అనేక విషయాలు పరిశీలించి, పరిశోధించి తెలుసుకుంటుంది. ' నిద్రావస్థ ' శరీరానికే కానీ ' దేహి ' కి అంటే ' ఆత్మ ' కు మాత్రం కాదు ! ఇక్కడ ' ఆత్మ ' అంటే ' సూక్ష్మశరీరాది సముదాయం ' అని ! ఈ ఆత్మ రాకపోకలే ' నిద్ర ' అంటే. శ్రీ రమణ మహర్షి అన్నట్లు ' సుషుప్తి ' లో ' జాగృత ' గా వుండటమే ' ధ్యానం ' అంటే. ' నిద్ర ', ' చావు ', ' ధ్యానం ' ... అన్నీ విదేహ యాత్రలే ! ' నిద్ర చందం ' తెలుసుకున్నవాడే యోగి. ' శివ ' అనే పదానికి అర్థం ' ఆనందం ' అని. ' శివయోగి ' అనే పదానికి " నిత్యానందంతో ఓలలాడేయోగి " అని అర్థం అన్నమాట.



ఆత్మ యొక్క రాకయే ' జన్మ ', ' పుట్టుక ' అంటే ! ఆత్మ యొక్క పోకయే ' చావు', ' మరణం ' అంటే ! " ఆత్మ రాక పోకలు " స్వానుభవంగా ఎరిగిన వాడే యోగి !

" ముఖ్య గుణం "

" మూడు గుణములందు ముఖ్య గుణంబును తెలియలేనివాడు వెలయునెట్లు ?
భ్రమల బడినవాడు బలువెఱ్ఱి యగు ధర విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ! "

" సత్వరజస్తమో గుణాలలో ముఖ్యమైన సత్త్వాన్ని యెరిగినవాడే ఉత్తముడు. అలా కాకుండా భ్రాంతికి లొంగినవాడు పెద్ద మూర్ఖుడు ! "

మనుష్యులందరూ సత్త్వ, రజో, తమో గుణాలలో ఏదో ఒక గుణానికి చెందినవారే. శరీర కోరికలతో నిత్యం వర్తించేదే తమోగుణం ! మనోవాంఛల ప్రకారం వెఱ్రెత్తిపోయేదే రజోగుణం ! వివేక విచక్షణలతో, ఆత్మజ్ఞానంతో వెలిగిపోయేదే సత్వగుణం !



ఈ మూడుగుణాలలో సత్త్వమే ముఖ్యమైనది ! సత్త్వగుణం శూన్యమై, తమో, రజో గుణాలలో కొట్టుకు పోయేవాడు నిశ్చయంగా భ్రమలలో పడినవాడే ! క్రమ క్రమంగా అతడు ' పలు వెఱ్రి ' అయి తీరుతాడు. తమో రజో గుణాలే జీవుని అధమ స్థితులు. జీవుని అల్పత్వానికి సూచికలు. కనుక ఈ రెంటినుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలి !

" ఇంకెప్పుడు ? "

" బాల్యమందు శివుని బరికింపగ లేరు యౌవనంబునందు నరయలేరు;
ముదిమియందు గూడ మోసమే కందురు విశ్వదాభిరామ వినురవేమ ! "

" చిన్నప్పుడే దేవుని తెలుసుకోలేనివారు యౌవ్వనంలో కూడా తెలుసుకోలేరు. ముసలితనంలో అంతకంటే తెలుసుకోజాలరు ! "

శంకరాచార్యులు చెప్పినట్లు " బాలస్తావత్ క్రీడాసక్తః ... తరుణస్తావత్ తరుణీసక్తః ... వృద్ధస్తావత్ చింతాసక్తః ... పరసే బ్రహ్మణి కోపినసక్తః "



బాల్యంలో మనస్సు, చిత్తం ఇంకా అపరిశుద్ధం కాకపోవడం వలన ధ్యానం బహు తేలిక ... ' శివత్త్వం ' అతి సులభంగా సాధించవచ్చు.' శివ ' అంటే ' ఆనందం ', ' మంగళం. ' కనుక ' శివుడు ' అంటే ' ఆనందమయుడు, మంగళకరుడు ' అయినవాడు.



ఇకపోతే యౌవ్వనంలో మానవుడికి ఎంతటి శక్తి, ఉత్సాహం, సామర్థ్యాలున్నా అవన్నీ అశాశ్వతాల వెంట మాత్రమే పరిగెడుతున్నాయి, శాశ్వత వస్తువును పొంద ప్రయత్నించడం లేదు. ఇక ముసలితనంలో అనేక అల్పమైన చింతలతో తమను తాము మోసపుచ్చుకుంటూ వుంటారు. ఎంత బ్రతుకు బ్రతికినా, బ్రతకటానికి అసలు కారణమెరుగరు.



అజ్ఞానుల పంథా ఒక్కటే తీరులో వున్నట్లే , అప్పటికీ ... ఇప్పటికీ ... ఎప్పటికీ ... ఆధ్యాత్మిక తీరు కూడా ఒక్కటే ! జ్ఞానుల పంథా ఒక్కటే ! బుద్ధుళ్ళ బోధ కూడా ఒక్కటే !

" అంతరంగం "

" అంతరంగమందు ననువుగా శోధించి, తలప దలప ముక్తి తనకు గలుగు ;
బాహ్యరంగమందు భాషింప దెలియునా ? విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ! "

" అంతరంగంలో మనస్సును నిల్పి నిరంతరం సాధన కొనసాగిస్తూ వుంటే ముక్తి కలుగుతుంది. బయటి మాటల వలన ప్రయోజనం ఏముంది ? "

' ముక్తి ' అనేది బాహ్యవస్తువు కాదు ! అది పూర్తిగా అంతరంగంలో క్రమక్రమంగా దృగ్గోచరం అయ్యే వస్తువు ! అంతరంగంలో ' అనువు ' గా, అంటే ' తెలివి ' తో శోధిస్తేనే అది లభ్యం అవుతుంది. (ఏమిటా " అనువు ? " అంటే అదే ఆనాపానసతి, " శ్వాస మీద ధ్యాస ") ఆ విధంగా " తలప, తలప " అంటే " సాధన చేయగా చేయగా ", " ముక్తి తనకు గలుగు " అంటే " ఎవరికి వారికే ముక్తి కలుగుతుంది " అని ! ' ముక్తి ' అంటే ఆత్మానుభవంతో కూడిన బుద్ధివికాసం, ' ముక్తి ' అంటే పూర్ణ దుఃఖరాహిత్య స్థితి, ఇక అన్నింటినీ ఆనందించే స్థితి, అన్నింటి ద్వారా పురోగతిని అనుభవించే స్థితి, అంతా తనలోనే చూసుకునే స్థితి !

" తనువు నడివి చేసి "

" తనువు నడివిజేసి తనలోనె గూర్చుండి తపము జేయలేని తాపసులెల్ల,
నడవి యందు జేరి యలజడి పడెదరు విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ! "

" ' తనువు ', ' దేహం ' అనే ' అడవి ' లో వుండి ధ్యానం చేయలేని తాపసులు అడవులకు పోయి శ్రమపడుతూంటారు తప్ప మరేమీ సాధించలేరు ! "

యోగ సాధనకు ఏ ' కోన ' కూ పోనక్కరలేదు ! ఏ హిమాలయాలూ అవసరం లేదు ! మన ఇల్లే ఆశ్రమం కావాలి ! మన శరీరాన్నే అడవి చేసి అందులోనే స్థిరంగా కూర్చోవాలి ! " దేహో దేవాలయో ప్రోక్తః ... జీవోద్దేవో సనాతన " అన్నారు కదా శంకరాచార్యులు ! మనం ఈ దేహంలోనే ' దేహి ' అయి వున్నాం. కనుక మనల్ని మనం తెలుసుకోవడమే చెయ్యవలసినది.

' తపం ' అంటే ' సాధన '. ఏ సాధన ? ఆనాపానసతి ! ' తపస్సు ' అంటే ' ధ్యానం ' ... ఇది అంతర్యానం తప్ప బహిర్యానం కాదు. కనుక ఏం చెయ్యాలి ? తనువునే అడవిచేయాలి. తనువునే హిమాలయాలు చేయాలి. ఉన్నచోటే సాధనను మొదలుపెట్టాలి !

" ఒడలు - ఒడయుడు "

" అడవి దిరుగ జిక్క దాకసమున లేదు ; అవని తీర్థయాత్రలందు లేదు !
ఒడలు శుద్ధిచేసి యొడయుని జూడరా ! విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ! "

" శరీర శోధన చేసుకుని సమాధిమగ్నుడై దేహంలో ఉన్నవాడిని చూడాలి ! అడవులు తిరిగినా, ఆకాశాన ఎగిరినా, తీర్థయాత్రలకు పోయినా ... ఏ మాత్రం ప్రయోజనం లేదు ! "

ముక్తి అన్నది అడవులు తిరిగితే చిక్కదు. ముందు " ఒడలును శుద్ధి చేయాలి ", అంటే " నాడీమండలం శుద్ధి " అన్నమాట. అంతేకానీ, " స్థూలశరీర శుద్ధి " కాదు. నాడీమండల శుద్ధి కావాలంటే మార్గం ఒకటే – అదే ఆనాపానసతి ! అప్పుడు ' ఒడలు ' లో వున్న ' ఒడయుని ' చూడవచ్చు. ' ఒడయుని ' అంటే ' దేహి ' ని ... ' ఆత్మ ' ను అన్నమాట !



మన ఒడలులో ఎన్నో కోశాలు ఉన్నాయి. ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ కోశాలు ... ఇత్యాది. ఆ కోశాలు శుద్ధి చేయబడాలి. ముఖ్యంగా శుద్ధిచేయవలసిన కోశం " ప్రాణమయకోశం " అంటే నాడీ మండలం. ఇది శుద్ధి కావాలంటే చిత్తాన్ని " వృత్తి రహితం " చేసుకోవాలి. బుద్ధిని సునిశితం, సుశిక్షితం, సుశోభితం, సత్యవంతం, ఆత్మవంతం చేసుకోవాలి !

" నిర్భీతి "

" నియమితాసనమున నిలిచిన చిత్తంబు తామసంపు నిద్ర దలగ ద్రోయు
నిద్ర తొలగినంత నిర్భీతి ఉదయించు ! విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ ! "

" నియమంతో ఆసనంలో కూర్చుని మనస్సు నిల్పితే, తామసమనే నిద్ర తొలగుతుంది ... అది తొలగగానే ఆత్మరూపమైన ధైర్యం కలుగుతుంది. "

పతంజలి ' సమాధి ' విధానాన్ని ... ఆసన - ప్రాణాయామ - ప్రత్యాహార - ధారణ - ధ్యానంగా ... విశ్లేషించి వివరించారు. ' నియమిత ఆసనం ' లో మనల్ని మనం ప్రతిష్టించుకుని, చిత్తాన్ని నిలిపి, తామసమైన నిద్రను తొలగద్రోయ ప్రయత్నించాలి. ' నియమిత ఆసనం ' అంటే ' మనకు నచ్చిన ఏదేని సుఖమైన ఆసనం. '



" నిలిచిన చిత్తంబు " అంటే " చిత్తం వృత్తి రహితం అయితే " అన్నమాట. అప్పుడు క్రమక్రమంగా నిద్ర తొలగి పోతుంది. సుషుప్తి జాగృతమవుతుంది. నిద్ర తొలగగానే ఆత్మతత్వం సంపూర్ణంగా చక్కగా అవగాహనకొచ్చి స్వానుభవాలు కలిగి ఇంక నిర్భీతి స్థితి ఉపలబ్ధమవుతుంది.



చిత్తం వశం చేసుకున్న యోగి సర్వ భయాలనుంచి విముక్తుడైనవాడు. ' భయ ' స్థితే మానవత్వం, ' అభయ ' స్థితే దివ్యత్వం ! ఆత్మజ్ఞానం లేనివాడు మానవ మాత్రుడే. ఆత్మ జ్ఞానం ఉన్నవాడు దైవమే. " బ్రహ్మవిద్ బ్రహ్మైవ భవతి " కదా !

" పూర్ణ పదవి "

" నిమిషమైనను మది నిల్పి నిర్మలముగ లింగ జీవేశులను గాంచి భంగపడక
పూజ మది యందు జేరుట పూర్ణ పదవి పరము గోరిన నిది చేయ బాగు వేమ ! "

" ఎన్ని పనులున్నా, క్షణ కాలమైనా తీరిక చేసుకుని నిర్మలమైన మనస్సుతో ' లింగ ', ' జీవాత్మ ' , ' పరమాత్మ ' లనే పదాలను గురించి ఎక్కువ తత్తరపడకుండా, నిశ్చలబుద్ధితో మనస్సులోనే నిజమైన పూజ చేస్తే పూర్ణపదవి సిద్ధిస్తుంది. ఈ సాధన చేస్తే ' పరం ' లభిస్తుంది."

శ్రీ త్యాగరాజస్వామి అన్నట్లు " తలపులన్ని నిలిపి నిమిషమైనా " అంటే " ప్రతిరోజూ కొద్దిసేపయినా " మనస్సును నిలపాలి. ఇది " ఆనాపానసతి " వల్లనే సాధ్యం.

+++

మానవుల శరీరంలో వుండే ప్రాణశక్తి తీరు అందరికీ ఒక్కటే ! ఆకలి తీరూ ఒక్కటే ! ' పూజా విధానం ' కూడా ఒక్కటే ! అయితే సర్వ మానవులకూ, సర్వ మతస్థులకూ వున్నది ఒకే పూజా విధాన తీరు. నిజానికి అదే అంతర్యానం ' ధ్యానం. ' పూజను మనస్సులోనే వుంచుకోవడం అనేదే ' పూర్ణ పదవి ' పొందడం.

+++

కొండంత ధ్యానం చేయ పనిలేదు ! గోరంత చేస్తే చాలు ! " మది నిల్పి " అన్నాడు వేమన. అదే పతంజలి చెప్పిన చిత్త వృత్తి నిరోధం. అలాగే దాని ఫలం ఎప్పటికైనా మనం పూర్ణ పదవిని పొందడమే.

+++